

# L'hygiène mentale et l'intellectuel

par D<sup>r</sup> A. REPOND

---

*Communication présentée  
à la réunion annuelle de la Murithienne à Monthey  
le 25 juillet 1927.*

Si l'on n'a pas encore entendu parler de l'hygiène mentale, de ce qu'elle est, des moyens dont elle dispose, des buts qu'elle poursuit, le titre de cette communication doit paraître singulièrement dénué d'intérêt. Somme toute, vous devez vous attendre à ce que je vous proscrive le tabac, le café noir et l'alcool, à ce que je vous envoie au lit à 10 heures du soir et vous conseille d'en sortir à 6 heures du matin. En effet, c'est un peu à cela que s'est limité jusqu'à ces dernières années toute notre science des conditions dans lesquelles se produisait au mieux le fonctionnement de l'esprit humain. En conséquence, le travailleur intellectuel, celui qui fait fonction de vivre de son cerveau, ignore les conditions réelles dans lesquelles son esprit travaille, ignore l'art de lui faire rendre son maximum d'efficacité et ne connaît pas, enfin, toutes les influences, légères ou graves, allant du physiologique au pathologique, qui sont de nature à agir sur lui.

Au cours de ces dernières années on est apparemment revenu au vieil adage latin « mens sana in corpore sano », mais pratiquement on le traduit ainsi : si le corps se porte bien, l'esprit lui-même se sentira sain et fort à l'aise. C'est là une vision myope du sujet, et, dans nombre de cas aussi, complètement fausse. Il serait intéressant à cet égard d'étudier les raisons qui lancent la jeunesse d'aujourd'hui avec une telle frénésie dans la pratique des sports, car mon expérience m'a montré qu'un bon nombre de jeunes gens y cherchent simplement l'hypercompensation physique d'une insuffisance affective qu'ils ne veulent pas avouer. C'est là un phénomène bien connu en psychiatrie.

Somme toute, l'idée que le psychisme humain lui-même, en tant que quantité psychologique, qu'être immatériel, et non seulement en tant que cerveau, peut avoir besoin d'une hygiène, spéciale propre à ses besoins particuliers, n'a guère effleuré les esprits. C'est-à-dire, les esprits des médecins et des hommes de science, car il y a longtemps que les confesseurs le savent et que certains pédagogues s'en doutent. Mais le problème ne peut être résolu complètement ni par les théologiens, ni par les instituteurs, parce que pour eux il se pose exclusivement en fonction d'une autre question essentielle, soit l'instruction pour les uns, et le salut de l'âme pour les autres, problèmes auxquels évidemment tout doit être subordonné. Autrement dit, les conflits intimes de l'individu avec la collectivité, qui sont en dernière analyse la source la plus fréquente du déséquilibre nerveux, pour des raisons que je vous expliquerai tout à l'heure, doivent être tranchés par la victoire de la morale collective, tout au moins en apparence, et par une victoire sans condition, c'est-à-dire sans que l'on ait cherché à établir le compromis harmonieux entre les besoins affectifs, variables en qualité et en quantité, de l'individu, et les exigences sociales qui trouvent leur expression dans le code moral.

Or, les sentiments de l'individu formulent aussi des revendications égoïstes, complexes et impérieuses qui, si elles ne trouvent pas une issue naturelle, sont aptes souvent à provoquer une foule de troubles moraux sinon psychopathiques. Il n'est donc pas étonnant que l'humanité, ayant jusqu'à maintenant ignoré, et de ce fait insuffisamment formé et guidé, les mobiles émotionnels conscients et inconscients de chacun, n'a pas progressé dans la morale individuelle et sociale au même point que dans la civilisation matérielle.

Il a fallu le génie de Freud et de ses émules suisses Bleuler et Jung pour commencer à nous faire comprendre l'importance de l'affectivité inconsciente dans le développement de l'être, pour nous en apprendre les lois particulières, inconnues à la psychologie intellectualiste, telles que les mécanismes du refoulement, de la conversion, de la sublimation des sentiments, de leur expression symbolique, etc. A la lumière de ces découvertes, l'enchaînement mystérieux des causes psychiques s'éclaire d'une façon toute nouvelle, l'âme humaine dévoile ses plus intimes secrets et tout cela nous permet maintenant d'aborder une foule de problèmes qui n'avaient même pas été aperçus ou qui avaient été travestis gro-

tesquement et dont on se bornait à laisser la solution à l'empirisme le plus grossier. Je sais fort bien qu'il suffit de prononcer le nom de psychoanalyse pour susciter aussitôt des sentiments d'animosité, d'indignation ou d'inquiétude, des controverses passionnées, bref, une foule de réactions affectives, fort compréhensibles d'ailleurs, quand on connaît les facteurs inconscients qui sont en cause. Je n'ai pas à me faire ici l'apôtre des théories psychoanalytiques qui sont encore en partie en voie d'évolution, qui, à certains égards, sont peut-être excessives, orientées trop unilatéralement, qui enfin, abordant les problèmes les plus troubles de l'âme humaine, sont aussi encore pénétrées de la vase reposant au fond de chacun et ont besoin de la sédimentation, de l'épuration que donneront le temps et l'expérience. Mais, abstraction faite de ces éléments encore peu clairs et qui ne demandent pas dans chaque cas une étude approfondie, il n'en reste pas moins que la psychoanalyse, par la connaissance qu'elle nous a donnée des grandes lois générales du subconscient, nous a permis de comprendre et de guérir bon nombre d'affections nerveuses et mentales demeurées jusqu'à maintenant imperméables à nos investigations et d'établir aussi les conditions normales de l'activité psychique qui servent de base à toute hygiène mentale rationnelle.

C'est là un progrès immense si l'on se rapporte à l'état de nos connaissances il y a quelques années. L'intellectualisme, stade philosophique qui est nécessaire dans le développement de chaque esprit humain, mais est incapable de donner la solution des problèmes émotionnels, avait fait place au plus complet matérialisme. Ce dernier d'ailleurs n'est nullement surmonté encore ni dans les masses populaires ni dans les milieux cultivés. Il est amusant de constater par ailleurs que l'intellectualisme spiritualiste et le matérialisme ne s'opposent guère que dans les théories philosophiques, mais qu'en pratique ils peuvent faire bon ménage. Tel qui s'intitule spiritualiste est imbu, pour tout ce qui concerne ses propres problèmes psychologiques, du matérialisme le plus grossier en ne reconnaissant à son psychisme qu'une existence surnaturelle et lui déniait par exemple toute action sur son corps. La médecine moderne est un frappant exemple de cet état de chose, et il n'est pas surprenant que, par réaction, les doctrines de la Christian Science ou de Coué, pour ne citer que les plus récentes, se développent si aisément. A cet égard la science actuelle nous a ramenés à un stade moins compréhensif de l'importance des phé-

nomènes psychiques que celui des Australiens obéissant à leurs magiciens.

L'hygiène mentale est l'art de maintenir en bonne santé notre vie mentale tout entière, consciente et inconsciente, émotionnelle et intellectuelle. Cette définition, claire en apparence, se heurte cependant aussitôt à la difficulté de savoir ce que l'on entend par bonne santé mentale. C'est qu'en effet, en psychopathologie, les limites du normal et de l'anormal sont conventionnelles, car les critères de l'intégrité de nos fonctions psychiques ne peuvent être encore établis d'une manière absolue, si tant est qu'ils le soient jamais. Pratiquement, l'aliénation mentale a été définie par l'insociabilité active ou passive, mais il n'est pas besoin de vous dire que cette attitude pragmatique est insuffisante au point de vue médical et scientifique. Insuffisante même en face de la folie avérée, combien ne l'est-elle pas davantage quand il s'agit des états légèrement anormaux où seule l'affectivité est troublée tandis que l'intelligence est intacte, parfois même supérieure. Il est évident que pour ces cas les critères extérieurs et apparents du succès, de la fortune conquise, de l'ambition réalisée, ne sauraient nous satisfaire si chez l'homme en question les sentiments subjectifs du bonheur, de l'équilibre moral font défaut habituellement. Autrement dit, nous devons introduire dans nos critères un facteur subjectif, variable, et qui lui aussi peut décevoir.

Je voyais l'autre jour un jeune homme de 20 ans qui a déjà remporté de notables succès au point de vue artistique et présente en outre des capacités intellectuelles absolument remarquables. Il me disait cependant que, tout en étant conscient de sa valeur, il changerait volontiers son cerveau contre celui d'un Hottentot afin de pouvoir savourer quelque tranquillité d'esprit. A côté de ce type de névropathe qui a conscience de l'être tout en n'en laissant rien paraître dans son attitude ou dans son activité professionnelle où il peut obtenir les succès les plus remarquables, il existe plus fréquemment encore le nerveux qui s'ignore. C'est l'homme qui, incapable de résoudre directement et adéquatement ses problèmes affectifs, s'est contenté de les refouler dans le subconscient, qui niera même leur existence alors qu'il s'est au contraire condamné ainsi à se laisser diriger par des forces émotives aveugles dont il ne sait plus rien. Il a perdu sur elles tout contrôle, elles le conduisent alors qu'il se croit libre et n'est plus que le jouet des forces passionnelles qu'il se vante avoir domptées. Exté-

rieurement aussi, cet homme pourra faire l'effet d'être en parfait équilibre, de savoir ce qu'il veut et où il va. Son intelligence peut être puissante, son raisonnement paraître parfait, sa dialectique convaincante, l'ardeur qu'il apportera à défendre ses idées fera peut-être de lui un chef, lui amènera le succès et des disciples. Et tout cela peut n'être cependant qu'un mensonge ou une illusion. Les idées, les principes dont cet homme est si fier peuvent n'être nullement le résultat d'une conviction saine, l'aboutissement logique de ses réflexions, mais procéder uniquement d'un sentiment travesti, méconnu et refoulé dans l'inconscient. Chez tel révolutionnaire célèbre, chez tel royaliste excessif et qui a fait beaucoup parler de lui récemment, l'existence de pareilles difficultés morales inconscientes, donc ignorées de leurs porteurs et que, bien entendu, ils nient avec virulence, est évidente, pour peu qu'on y prête attention. Chose lamentable, ce sont de tels hommes, aveuglés par leur propres problèmes psychiques méconnus, qui s'arrogent souvent le rôle de bergers du troupeau humain ou qui sont appelés à le remplir. Ce sont trop souvent de mauvais bergers, dont la préoccupation inconsciente est parfois de résoudre indirectement leurs problèmes personnels en les projetant, en les amplifiant, en les expérimentant sur autrui, tout cela sans qu'ils s'en rendent compte, bien entendu. Ce sont généralement ces hommes qui essayent de révolutionner l'humanité parce qu'ils sont insatisfaits, qu'ils n'ont pas réussi à s'adapter eux-mêmes ou à se plier aux circonstances et qui, avec un superbe dédain, préféreraient voir périr le monde plutôt que d'ouvrir les yeux sur leur insuffisance morale.

Cette conception trop sommaire de certains problèmes humains vous paraît, j'en suis sûr, exagérée, trop psychiatrique et pour tout dire déformée professionnellement. Et pourtant l'humanité serait en droit, me semble-t-il, d'attendre de ses chefs que ceux-ci ne la conduisent pas aux abîmes et que ce ne soient pas des aveugles qui aient à la diriger dans sa lente et difficile ascension. Or, je vous demande de me dire si jusqu'à maintenant on a fait quelque chose au point de vue psychologique pour former des chefs. Leur recrutement a été partout laissé au hasard, leur développement affectif, leur formation morale abandonnées à l'empirisme. Dans les collèges, les écoles spéciales, les universités, bref, partout où se forme la future élite du monde, on lui remplit la tête de connaissances, « *de omni re scibili et quibusdam aliis* »,

de toutes les choses qu'on peut savoir  
et même de physique

mais l'on se garde bien, et pour cause, de lui apprendre à se connaître elle-même. Je reviendrai plus loin sur les conditions normales du développement psychique, et à ce moment vous pourrez juger si j'exagère.

Il ne faudrait pas croire d'ailleurs que l'hygiène mentale aborde le problème de la santé psychique sous le seul angle psychologique. L'homme est un tout dans lequel physique et psychique sont liés au point que qui touche l'un touche l'autre. Jusqu'à maintenant on avait bien volontiers admis que ce qui touchait le corps atteignait l'esprit, mais on ne voulait guère entendre parler de la réciproque.

Cependant, l'hygiène mentale doit s'appuyer sur toutes les connaissances que la médecine moderne nous a procurées et je vais vous mentionner brièvement les quelques faits principaux.

Le premier facteur à considérer est, bien entendu, l'hérédité, avec cette restriction immédiate que l'on a exagéré beaucoup son importance en pathologie mentale en lui attribuant un caractère de fatalité inéluctable et aveugle. Cette surestimation de l'hérédité provenait en fait de l'ignorance où l'on était des autres éléments pathogènes pouvant entrer en ligne de compte. Tout ce que l'on peut dire actuellement sur ce sujet c'est qu'on peut hériter, en général, non de maladies, mais de prédispositions, heureuses ou malheureuses, par exemple de résistances plus ou moins fortes aux facteurs exogènes nuisibles. Il en va de même dans la tuberculose où l'on peut hériter de ses parents une prédisposition accrue à cette maladie, prédisposition qui non seulement n'a pas besoin d'être fatale, bien entendu, mais peut être efficacement combattue. Nous ferons la réserve de certains troubles cérébraux grossiers dans lesquels le système nerveux de l'enfant est soumis à des traumatismes graves, infectieux ou toxiques pendant la gestation, comme par exemple dans certaines formes d'idiotie.

La prophylaxie des troubles nerveux ou mentaux pouvant s'établir sur une base héréditaire se couvre avec celle qui s'impose dans les états dits constitutionnels. La médecine, après avoir pendant des siècles attribué une importance considérable à la connaissance des tempéraments ou constitutions individuelles, en vint, au cours du XIX<sup>me</sup> siècle, à la rejeter presque complètement, car les théories anciennes ne correspondaient plus aux constatations scientifiques plus exactes de nos temps. Cette attitude négative ne

dura guère cependant, car une analyse plus poussée des phénomènes individuels, la constance des réactions chez un type donné montrèrent que la maladie n'évoluait pas seulement en fonction de son agent exogène, du bacille par exemple. Mais en psychiatrie, il n'y a que peu de temps qu'un chercheur allemand, Kretschner, nous rendit attentif aux relations étroites existant entre l'affinité de certains types physiques pour certaines constitutions mentales et aussi quelques affections psychiques. On réussit à isoler ainsi deux ou trois types constitutionnels principaux assez caractéristiques soit au point de vue physique, soit au point de vue mental tel que, par exemple, le type corporel dit asthénique en rapport avec la constitution mentale affective connue sous le nom de schizothymie, etc. La connaissance de ces faits, quoique encore très imparfaite, est d'importance pour l'hygiène mentale, surtout au point de vue pratique. Cela permettrait en effet, dans les cas où des mesures générales doivent être prises, comme par exemple au service militaire, dans l'industrie, de trouver plus aisément et avec une sûreté approximative suffisante les lignes psychologiques générales d'après lesquelles les hommes devraient être traités. A de nombreux points de vue les types psychologiques constitutionnels diffèrent les uns des autres. Les problèmes de l'individu à caractère fermé, l'introverti, disons-nous, sont différents par leurs passibilités réactives de ceux de l'homme à tempérament ouvert, dit extroverti. Si la même situation se présente à ces deux individus, appartenant chacun à l'un de ces types particuliers, il y a grande probabilité qu'ils la résoudre chacun dans le sens dicté par sa prédétermination constitutionnelle. De même aussi, la connaissance des caractères constitutionnels peut donner, dans ses grandes lignes, les mesures d'hygiène ou de prophylaxie mentale à prendre, ainsi qu'en médecine corporelle, par exemple l'hygiène générale de l'obèse sera différente de celle du maigre. Nous pouvons voir plus profondément encore. L'hypertrophie d'un organe par suppléance a également ses analogies dans la vie psychique. C'est ainsi que l'insuffisance fonctionnelle de certains organes physiques ou la faiblesse générale de l'organisme peuvent avoir des répercussions considérables sur le mental au moyen du mécanisme psychologique décrit par Adler, de Vienne, sous le nom de hypercompensation. Toute une personnalité morale pourra être ainsi déviée si l'on n'y prend garde, à cause d'un défaut physique, conscient ou non, qui s'est établi dans l'enfance. L'être tendant à reprendre son équilibre quand une partie

de lui même est handicapé par une tare quelconque peut aller beaucoup trop loin dans cette voie. Ce phénomène est connu de la sagesse populaire. On connaît par exemple la sensibilité morbide de certains infirmes ou encore l'esprit des bossus qui a passé en dicton. C'est chez eux une attitude mentale de défense permanente, la compensation psychique de leur difformité physique, une manière de se garder contre les attaques, les moqueries ou la pitié et surtout une réaction contre leurs propres sentiments d'infériorité.

La compensation est un phénomène normal, mais elle dépasse souvent le but comme le nom d'hypercompensation l'indique. C'est ainsi, par exemple, que l'individu à constitution physique débile rêvera d'être un héros, un athlète. Et comme il ne peut atteindre cet idéal en réalité, il en sera réduit à le poursuivre en fantaisie, créant ainsi, par le rêve, une compensation à la réalité déficiente, ce qui pourra l'amener à un état morbide.

Une dernière série de facteurs doit être encore prise en considération pour l'hygiène mentale : ce sont les maladies physiques, car, bien entendu, elles exercent une répercussion, directe et indirecte, sur la vie mentale. Nous ne nous y arrêtons pas, car ces choses sont assez connues et même leur importance surestimée. On admet ainsi volontiers que la tuberculose, par exemple, peut créer un état d'esprit spécial chez le malade et quelques romanciers même se sont appliqués à le dépendre, mais on sait moins qu'un état nerveux peut conditionner le déclenchement d'une tuberculose, la maintenir, l'aggraver ou en faciliter la guérison. Si on apprend que le sommeil, l'alimentation abondante, l'exercice physique, le sentiment de bien-être corporel, etc. sont des éléments de la santé mentale, on sait moins aussi que toutes ces choses réciproquement importent fort peu quand le moral laisse à désirer. Cette tendance à surestimer l'influence du physique sur le psychique se montre volontiers chez certains historiens modernes. Le Dr Bircher, le distingué chirurgien d'Aarau, vient, dans son récent ouvrage sur la bataille de la Marne, de faire dépendre le sort du monde de l'état de santé précaire d'un colonel d'état-major allemand. Et de quoi n'a-t-on pas accusé la prostate de Napoléon III, la vessie de Napoléon I<sup>er</sup>, la fistule rectale de Louis XIV ? Cette conception médico-anecdotique de l'histoire est, bien entendu, au point de vue psychologique, complètement insuffisante.



Nous en arrivons enfin à la question principale de notre sujet, c'est-à-dire aux problèmes affectifs ou émotionnels, ce dernier mot étant pris dans son acception psychologique la plus large. Il faut d'abord que je vous esquisse, très brièvement, le développement de la vie mentale telle que nous la concevons actuellement, c'est-à-dire sous l'angle élargi par les récentes découvertes psychologiques.

Ces conceptions nouvelles ont permis au psychiatre d'apprécier plus justement certaines limites de l'intelligence humaine, certaines conditions de son développement et surtout sa dépendance de l'affectivité, c'est-à-dire de la vie émotionnelle. Et surtout elles nous ont fait connaître mieux ce qu'est la vie émotionnelle, l'emprise des instincts sur elle, leur enchevêtrement réciproque, leur répercussion sur le psychisme proprement dit, conscient et inconscient, les lois propres auxquelles notre affectivité obéit et qui étaient demeurées ignorées des savants plus que du bon sens populaire.

En résumé, les faits se présentent ainsi : L'enfant obéit, au début de sa vie, à la tendance dominante de satisfaire ses besoins élémentaires, satisfaction qui est accompagnée d'un plaisir physique évident. Cette sensation de plaisir fait que si l'enfant tendait au début à obtenir satisfaction seulement quand le besoin se faisait sentir, bien vite il le demande aussi pour le plaisir seul que cela lui procure. Exemple : le fait de continuer à téter même quand la faim est calmée. Je vous fais remarquer que dès ce moment-là son petit égoïsme, (ce mot n'a pas ici de qualification morale, bien entendu), entre en conflit soit avec l'égoïsme, soit avec les intérêts légitimes des autres. Par exemple : il veut manger pendant la nuit et crie pour l'obtenir ; or la nuit la maman a besoin de dormir. La lutte est, pourrait-on dire, engagée entre les besoins de la mère et ceux de l'enfant. Qui l'emportera des instincts purement égocentriques du petit être tendant à leur satisfaction aveugle ou des intérêts fort légitimes aussi de la société représentée en petit par les parents ? C'est là le problème de l'éducation réduit à sa plus simple expression. L'enfant peut, bien entendu, naître avec un caractère plus ou moins égoïste, avec une tendance plus ou moins forte à imposer aux autres la loi de son propre plaisir, mais il ne s'agit pas là de différences essentielles dans la manière d'être, tout au plus de différences d'intensité dans les sentiments ou l'expression des instincts.

Schématiquement, l'éducation tend à refouler, à faire disparaître du champ de la conscience, ou même à empêcher d'y apparaître, les désirs individuels égoïstes qui ne sont pas compatibles avec la vie en société. Peu à peu elle apprend à l'enfant que ces désirs non seulement ne doivent pas être réalisés, mais que la pensée elle-même qui s'y rapporte est défendue, coupable. Et c'est ainsi qu'une foule de manifestations instinctives, d'aspirations, de tendances affectives censurées par les parents et par une sorte d'autoéducation, qui se produit très tôt, disparaissent du champ de la conscience par le mécanisme psychologique du refoulement sans avoir jamais été réalisées ni souvent même pensées clairement.

L'erreur de la psychologie intellectualiste est de croire que, du moment où une chose est demeurée ou devient inconsciente, elle n'existe plus psychiquement. De fait, toute cette masse d'émotions, de souvenirs, de désirs, de craintes, enfouis dans les tréfonds de notre subconscient, existe psychologiquement et souvent plus intensément que ce qui nous est conscient. L'inconscient obéit à ses propres lois psychologiques, suit ses propres tendances qui ne sont pas toujours celles que le psychisme conscient veut reconnaître, bref, c'est en nous un autre nous-même que nous ignorons parfois entièrement, et dont presque toujours nous méconnaissons le rôle décisif dans notre conduite, dans tous nos actes et toutes nos pensées même.

Je disais que l'enfant naît égoïste et, pratiquement, amoral : le sentiment du bien et du mal, de ce qui est permis et ne l'est pas, lui est étranger et ne lui est apporté que lentement et péniblement par l'éducation. C'est celle-ci qui met l'accent réprobateur sur tels de nos actes ou de nos pensées et notamment sur le monde de nos instincts. Parmi ces derniers, il en est un qui, plus que tous les autres, est prédestiné à entrer en conflit avec l'ordre moral, avec la société et avec l'individu lui-même. C'est l'instinct sexuel, cette force aveugle et puissante qui tend à la conservation de l'espèce et, dépassant par ses buts l'individu lui-même, est de plus la source des joies humaines les plus profondes. Or, pour se développer, l'instinct n'attend pas l'âge de raison ni que les conditions sociales ou le code moral lui permettent de se satisfaire. Il doit donc, en attendant, être refoulé, et il n'est pas étonnant que l'enfant, pris entre les appels de l'instinct et la morale, ne soit souvent l'objet, sur ce point, de conflits intimes violents, parfois

même les plus violents qu'il sera appelé à connaître dans toute sa vie. L'instinct sexuel existe déjà à la naissance, mais sous une forme indifférenciée, inconsciente, qui se confond avec les sensations physiques agréables et naturelles que le petit être ressent par et au contact de sa mère, à manger, etc. Je disais tout à l'heure que les instincts égoïstes entrent presque aussitôt en conflit avec les nécessités sociales représentées par la famille. Que se passe-t-il alors ? Plusieurs attitudes sont possibles. Normalement, l'enfant adapte inconsciemment ses besoins égoïstes aux exigences de l'entourage. Ceci se fait avec plus ou moins de difficulté. Plus tard il renoncera en vertu de raisons morales à un plaisir égoïste, par exemple il s'abstiendra, par amour ou crainte des parents, de tel acte, de telles pensées que ces derniers réprouvent. Dans cette adaptation on s'efforce d'obtenir que l'enfant renonce à s'octroyer le plaisir immédiat qu'il convoitait pour qu'il puisse jouir d'un autre plus grand parce que différé : c'est le mécanisme psychologique de la récompense. Ou bien on associera l'idée du châtiment à tel plaisir défendu que l'enfant tend à s'accorder.

Or il est d'une importance capitale que ce refoulement éducatif nécessaire soit fait avec mesure et compréhension. Il ne faut pas que les instincts ainsi corrigés et refoulés, le soient excessivement, car ils peuvent alors perdre leur possibilité d'expression adéquate et demeurer définitivement ignorés ou méconnus du conscient. C'est même là une des causes les plus fréquentes des névroses. En effet, ces instincts, ces sentiments refoulés que nous devons nous représenter quantitativement comme une énergie psychique disponible qui tend toujours à agir, à s'extérioriser, s'épancheront d'une manière inadéquate et anormale, s'ils ne trouvent pas la possibilité de s'exprimer suivant leurs propres fins. C'est par le mécanisme psychologique dit de la « conversion » qu'une foule de désirs instinctifs, de conflits psychiques latents, d'états affectifs ignorés du sujet lui-même, s'exprimeront symboliquement par des symptômes corporels. Combien de troubles moraux ne voyons-nous pas se traduire, se matérialiser pourrait-on dire, sous la forme de maladies d'estomac, de cœur, de troubles du sommeil, de la digestion, de maux de tête, migraines, etc. La conversion des énergies effectives ne se produit pas seulement dans le domaine physique mais, bien entendu, surtout dans le domaine psychique. Elle se manifeste alors sous des expressions symboliques, des antipathies, des haines, des phobies, de l'hypercompensation. Par

exemple un instinct violent, complètement refoulé et qui, naturellement, essaie constamment de se faire jour pourra provoquer dans la mentalité consciente de l'individu, par une réaction de défense évidente, une haine violente contre ce que l'inconscient demande si impérieusement.

Fort heureusement, le refoulement n'aboutit généralement pas à ces fâcheuses issues et d'autres réactions sont possibles, notamment celles que nous appelons « sublimation ». Cette expression veut dire que le sentiment, l'instinct primitif se subliment, s'élèvent, se dématérialisent pour ainsi dire, tout en continuant à se manifester de façon adéquate, en suivant la direction de leur destination naturelle. C'est par la sublimation des instincts que l'humanité réussit à s'affiner, à se spiritualiser. C'est donc le processus psychologique que l'on devrait rencontrer le plus fréquemment chez l'intellectuel. Mais comme la sublimation n'est en général possible qu'avec une certaine conscience des instincts et des sentiments qui sont à sa base, comme elle demande d'autre part un détachement de soi-même et un renoncement aux satisfactions immédiates qui ne sont pas toujours commodes, elle n'est presque jamais réalisée complètement et jamais en tout cas du premier bond.

Le temps me manque pour vous parler, même brièvement, des autres mécanismes psychologiques par lesquels s'exprime notre vie émotionnelle subconsciente. Toutes ces modalités réactives ne sont au fond que des aspects variés du même problème qui pourrait très schématiquement se résumer comme suit : Tout homme possède, mais en quantités variables, de l'énergie psychique. Ce sera, si vous voulez, l'élan vital de Bergson, l'énergie animatrice de notre être, qui philosophiquement se confond avec l'âme ou avec la vie elle-même. Cette énergie tend à s'épancher librement par les moyens que la nature a mis à sa disposition, notamment par la satisfaction des instincts. Mais la vie en société exige des modifications essentielles à la satisfaction de ces tendances naturelles, ce qui, pratiquement, veut dire que la plupart des issues, des exutoires par lesquels notre affectivité devrait naturellement s'épancher, sont bouchés et que leur usage est toujours soumis à certaines restrictions. L'énergie psychique qui ne peut échapper ainsi doit forcément refluer pour ensuite chercher d'autres moyens d'expansion. Le problème de la santé nerveuse et mentale dépend, pour une très grande part, des conditions dans lesquelles

ce reflux de l'affectivité se produit et des moyens de la dépenser, qui peuvent être plus ou moins satisfaisants pour l'individu lui-même et plus ou moins adaptés à la société.

Dès sa naissance l'enfant est la proie d'émotions et doit aussi commencer à prendre des habitudes. Ses états émotifs, fort simples au début de la vie, se compliquent rapidement, et après quelques années sont déjà d'une complexité énorme. Or, il faut bien reconnaître que nul n'en contrôle la croissance, alors qu'au contraire les soins les plus minutieux sont généralement apportés au développement physique de l'enfant. On sait pourtant que c'est du développement plus ou moins heureux des habitudes et de la capacité de se dominer affectivement que dépendent essentiellement les succès ou les échecs de la vie. Or, à ce point de vue, le plus clair de la formation que reçoit l'enfant consiste en quelques conseils occasionnels, mais surtout en réprimandes lorsque sa conduite ou l'étalage de ses émotions trop bruyantes gêne les grandes personnes. On se contente d'une apparence d'éducation : on demande simplement que l'enfant s'adapte par son attitude extérieure ; on veut qu'il soit sage, obéissant, studieux, mais on ne s'inquiète pas des moyens psychologiques, des refoulements, des conversions affectives qui peuvent être bonnes ou mauvaises par lesquelles il en arrive à réaliser ce desideratum social. Cette éducation ressemble un peu à la vieille méthode employée autrefois pour apprendre à nager : on vous jetait dans l'eau et on vous laissait vous débrouiller tout seul. Mais tout au moins y avait-il alors quelqu'un qui vous surveillait et qui, s'il vous voyait vous enfoncer pour la troisième fois, vous tirait de l'eau. Il n'en est même pas ainsi pour les problèmes émotionnels. Combien d'enfants se noient sous les yeux de leurs parents, de leurs éducateurs, sans que ces derniers s'en doutent. Ils commencent à s'effrayer seulement quand des écarts de conduite, des insuccès, des troubles nerveux font leur apparition. Tout cela, au surplus, n'a rien d'étonnant, car la paternité et la maternité sont les seules professions pour lesquelles on ne demande aucun apprentissage. Chacun a le droit et le devoir d'élever ses enfants même s'il n'a pour cela ni le moindre goût ni la moindre compréhension. La collectivité ne se décide à intervenir que dans les cas les plus rares, et même alors ne le fait qu'avec la plus profonde répugnance. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que l'humanité ne progresse guère au point de vue moral et que la solution pratique des problèmes émo-

tionnels, base de toute vie, ne soit pas plus avancée qu'il y a des milliers d'années, puisque chaque individu est appelé à passer par les mêmes conflits intérieurs que ses prédécesseurs, sans aucun guide et sans que l'expérience des générations passées lui profite en rien. Vous conviendrez qu'il y a là quelque chose d'anormal : alors que l'humanité accumule journellement du savoir et de l'expérience scientifique, alors que, par le moyen d'une instruction obligatoire de plus en plus développée, elle fait profiter chacun de ces richesses techniques, elle se désintéresse absolument d'une chose infiniment plus importante, à savoir des problèmes émotifs de l'individu. Elle se charge de l'instruction, mais abandonne l'éducation, sans contrôle, à l'inexpérience des parents, autrement dit, dans le cas le plus favorable, à un empirisme primitif tout nourri de préjugés. On peut se demander si aujourd'hui, où chaque individu se croit toujours plus de droits sur la collectivité, par le moyen des assurances et des institutions de prévoyance sociale, il ne serait pas opportun pour l'Etat de s'intéresser davantage aux problèmes éducatifs où se trouve certainement la solution du parasitisme social qui nous envahit.

Admettons même que pour la grande masse des humains dont la mentalité demeure toujours plus ou moins rudimentaire, la solution des problèmes émotionnels importe peu parce que simple et élémentaire. Il n'en est en tout cas pas ainsi pour l'intellectuel. Chez lui, l'emprise exagérée du subconscient, de l'affectif sur l'intelligence, aura des conséquences importantes et non seulement pour lui-même. L'influence sournoise de problèmes émotionnels non résolus sur les théories philosophiques, sur les conceptions religieuses, morales, sociales, politiques peut être déterminante. L'homme de génie, créateur par excellence, est soumis tout comme un autre, plus qu'un autre même, à ces difficultés affectives. De plus, étant donné sa force de tempérament et son énorme quantité d'énergie psychique, l'acuité, l'intensité de ses problèmes seront multipliées, magnifiées par le puissant facteur de sa personnalité. Inutile de vous dire combien grave peut être l'action d'une telle personnalité sur le monde, pour le bien et pour le mal. Les exemples abondent d'hommes de talent déséquilibrés affectivement. Chez J. J. Rousseau, par exemple, chez Amiel, l'influence de problèmes émotionnels posés dès l'enfance et jamais résolus est trop évidente pour qu'il soit nécessaire de nous y arrêter. Mais, à côté de ces cas qui nous sont clairs à cause de leurs confessions,

combien de déterminations affectives anormales n'ont-elles pas existé chez les conducteurs de l'humanité et dont nous autres, pauvres administrés, avons à supporter les conséquences. Si chacun de nous veut bien entrer un peu en lui-même et évoquer ses souvenirs, il verra que les éléments affectifs ont été à la base de son développement psychique, qu'ils auront probablement déterminé sa carrière, ses difficultés, ses réussites. Et, si l'on veut bien se rendre compte que les problèmes émotionnels conscients ne sont que de faible importance par rapport à ceux qui ont été refoulés dans le subconscient et ne s'exercent plus que d'une manière cachée, indirecte et symbolique, on comprendra l'importance du problème et la nécessité de ne plus laisser au hasard ou à un empirisme ignorant l'éducation des futures élites.

On commence d'ailleurs à se rendre compte, dans certains pays, de l'importance de ces problèmes, notamment en Allemagne et en Amérique du Nord. Il y existe depuis la guerre des écoles spéciales pour enfants bien doués, mais l'accent y est encore trop porté exclusivement sur l'instruction. En Suisse nous avons, dans certains cantons, des écoles spéciales pour arriérés, mais c'est à peine si quelques voix commencent à se faire entendre demandant une éducation plus psychologique. Et pourtant les moindres efforts dans ce domaine apporteraient quelque succès. En effet, si l'intelligence est un don qui n'est pas susceptible de développement au delà des frontières tracées par la nature pour chaque individu, la vie affective ou émotionnelle est indéfiniment éducable. L'énergie psychique peut, suivant la formation, l'éducation, les habitudes qu'on lui donne, être stérile ou productive, être dirigée vers un but ou être éparpillée inutilement. Elle peut être constructive ou destructive, elle sera l'animatrice de l'intelligence et la rendra féconde ou, au contraire, par un trouble minime, suffira à la paralyser et à la stériliser.

Je répète que jusqu'à maintenant tout cela a été laissé au hasard, en application sinon en principe, car loin de moi la pensée de critiquer l'idéal moral chrétien qui anime nos éducateurs, idéal dont, hélas, l'humanité ne tend encore guère à s'approcher. Et comment d'ailleurs voudrait-on qu'elle s'en rapproche puisque nous n'avons pas profité de l'expérience ancestrale ni dans la conduite des instincts, ni dans leur sublimation, puisque chacun se trouve aux prises avec des difficultés identiques à celles de ses prédécesseurs et les transmettra intactes à ses descendants.

Prenons par exemple la question essentielle pour l'intellectuel de sa vocation, du choix de sa profession. Combien d'hommes ignorent totalement que ce sont des raisons secrètes et inconscientes qui les ont poussés dans leur carrière et ont déterminé leurs goûts. Dans bien des cas, sinon la plupart, ce n'est pas la capacité particulière de l'individu pour telle branche de l'activité humaine, mais bien plutôt un problème émotionnel conscient ou non qui a dicté le choix. Je ne parle pas ici, bien entendu, du grand nombre d'hommes qui choisissent leur carrière pour des raisons naturelles d'opportunité, d'héritage, etc.

Je ne fais aucune difficulté à reconnaître qu'un bon nombre des aliénistes se sont voués à cette profession sous l'influence de problèmes personnels ou par exemple la maladie mentale de l'un de leurs proches. Mais il n'y a pas que les psychiatres dans ce cas et la plupart des hommes sont logés à la même enseigne. Je voyais récemment une mère de famille, personne fort intelligente et distinguée, dont le fils, qui avait terminé l'Ecole Polytechnique de Paris, venait de déterminer sa carrière pour la seule raison que la profession qu'il embrassait lui permettait de demeurer deux ans de plus auprès de sa maman. Celle-ci était assez émue et fière de cet amour filial et j'ai eu quelque peine à lui montrer que la dépendance excessive de ce grand garçon risquait fort d'aboutir ultérieurement à un dégoût de la carrière embrassée pour des considérations n'ayant rien à faire avec celle-ci.

Il n'y a pas beaucoup d'hommes qui se sentent à l'aise et heureux dans leur profession, du moins à les entendre en parler. Cela tient peut-être à ce que les facteurs émotionnels qui ont déterminé leur choix autrefois ont changé et que l'individu demeure, par la force des choses, dans un métier auquel il ne s'adapte entièrement ni par son intelligence, ni par ses tendances émotionnelles profondes. Dans nos collèges et nos universités on ne fait rien pour orienter les jeunes gens vers une profession intellectuelle ni pour étudier si leur choix est bon. En Amérique il existe depuis quelques années, dans diverses universités, des psychologues dont la tâche est d'entrer en relation avec les jeunes gens, de leur aider éventuellement à résoudre leurs difficultés et aussi d'étudier avec eux s'ils seront bien à leur place dans la profession qu'ils veulent embrasser. En effet, tel qui se voue au barreau avec enthousiasme sera un médiocre avocat, mais donnerait un excellent employé. Tel qui se croit appelé par une vocation



surnaturelle vers la prêtrise, n'obéit peut-être qu'à un sentiment qui lui fait fuir aveuglément la vie des instincts. Tel autre qui se réfugie dans le fonctionnariat, serait un homme remarquable dans une profession libre, mais n'ose l'aborder à cause des sentiments d'insuffisance qu'un peu de psychothérapie suffirait à dissiper.

Plus que tout autre, l'intellectuel devrait réaliser un équilibre harmonieux de ses facultés mentales, devrait être un homme complet. Or, la chose n'est guère possible tant que des troubles émotionnels obscurcissent sa vision intérieure. Quelques-uns se réfugient dans leur profession, dans leur science comme dans une tour d'ivoire, loin des préoccupations de la vie, loin de la réalité. J'ai fait récemment la connaissance d'un géologue fort distingué dans sa profession mais qui, dans tout ce qui concerne les questions pratiques, montre encore la naïveté effarée d'un enfant. J'ai eu l'occasion de m'informer de la vie de cet homme, au reste supérieurement doué et qui eût pu devenir une personnalité remarquable à tous points de vue si des problèmes affectifs, dont l'évidence transparissait dès son enfance, ne l'avaient pas chassé dans un intellectualisme abstrait et excessif où il s'est pétrifié. Dans de pareils cas, l'individu ne nuit qu'à lui-même en ce qu'il demeure original et malheureux tout en étant utile à la société par ses travaux. Mais des problèmes analogues à ceux qui ont fait de cet homme un bénédictin laïque, peuvent en lancer un autre, taillé pour l'action, aveuglément à travers la vie où il sévira au milieu de ses semblables comme un taureau dans un magasin de porcelaines.

Or, il est certain que toutes ces précieuses facultés énergétiques, souvent déviées, stérilisées ou même nuisibles pour l'humanité, pourraient être converties heureusement et utilisées pour le bonheur réciproque de l'individu et de la société si l'éducation se préoccupait davantage d'une bonne hygiène mentale. Mais même chez l'adulte l'étude de ses états psychologiques inconscients pourrait être souvent d'une réelle efficacité. Je mentionne en passant la revision de leur échelle des valeurs que bien des intellectuels seraient appelés à faire s'ils connaissaient les mobiles secrets de leurs actes, de leurs goûts ou de leurs pensées. De plus, combien d'entre eux ne souffrent-ils pas de troubles nerveux légers, passant parfois inaperçus, dont ils se gênent de parler, et que généralement ils attribuent à une fausse cause. Quel abus ne fait-on pas, par exemple, de la prétendue fatigue nerveuse. Dans une

mentalité bien équilibrée cette fatigue est chose fort rare. Mais, quand le subconscient est tout occupé, chargé de problèmes émotionnels en activité, tendant à se faire jour et contre lesquels il faut se défendre pour les empêcher de pénétrer dans le champ de la conscience et la troubler, quels efforts, quel gaspillage d'énergie nerveuse cette lutte intestine ne représente-t-elle pas ? Si la plus grande partie des forces d'un individu est engagée dans un combat acharné contre lui-même, il lui en restera insuffisamment pour son travail. Et alors des phénomènes pathologiques divers pourront se produire : distractions continuelles, difficultés de concentrer son attention, pseudotroubles de mémoire, etc., bref, un état de choses indiquant au psychologue que la mentalité est décentrée, que des résistances affectives intérieures empêchent l'intelligence de travailler à son plein rendement. Dans ces cas-là, bien entendu, on dira que c'est de la fatigue et on incriminera volontiers le travail et le surmenage. Or, il n'en est rien, et les vacances que l'on s'empressera de conseiller, non seulement ne seront pas utiles, mais provoqueront peut-être une aggravation de tous les troubles nerveux, car elles livreront l'individu encore davantage à ses propres problèmes émotionnels, dont il ne sera plus distrait, arraché par son travail coutumier. Dans ces cas-là, la chose nécessaire serait plutôt une petite cure morale et psychologique, une retraite. Pour l'intellectuel plus que pour tout autre, il serait nécessaire de s'arrêter quelques fois dans son labeur, de remettre à l'étude les valeurs pour lesquelles il se dévoue, de fourbir à nouveau son idéal, bref, comme un marin sur la mer, de faire le point afin de savoir exactement où il se trouve.

On croit volontiers que la sagesse vient toujours avec les années, mais plus souvent la maturité et la vieillesse apportent l'amertume, la désillusion et une révolte passive contre les choses. On n'a pas réalisé les idéals, réels ou faux, qui brillaient pendant la jeunesse, on n'a surtout pas savouré les joies que la vie paraissait avoir en réserve, on en veut au sort qui n'a pas été indulgent, qui n'a pas aidé à réaliser les illusions où l'on se complaisait. Inconsciemment ce pessimisme personnel s'étend sur toute la conduite, les actes, de sorte que le monde étant, somme toute, dirigé par des gens d'âge, il ne faut pas être trop surpris du pessimisme pratique qui en dirige les affaires. Cette attitude de l'homme déçu en vieillissant peut avoir aussi un très mauvais effet sur les enfants au point de vue de l'hygiène mentale : un père désap-

pointé espère que son fils doit réaliser les espoirs que lui-même n'a pu atteindre. Il le poussera dans sa propre voie en escomptant une revanche où il sera vainqueur dans la personne de son fils. Combien déçu et irrité ce père ne sera-t-il pas si l'enfant manque à réaliser cette attente! Ou au contraire, le père aigri par l'insuccès s'opposera jalousement à ce que le fils embrasse une carrière où il obtiendrait le succès qui lui fut dénié. C'est ainsi que souvent la vie affective des enfants est compliquée encore des problèmes émotionnels de leurs parents, que non seulement ils ont à porter leur propre fardeau, mais qu'on les charge, consciemment ou inconsciemment, du poids des désirs insatisfaits, des haines, des aspirations, des rancunes, des faiblesses nourries par leurs prédécesseurs.

Vous pourriez, à la suite de cet exposé, attendre encore de moi quelques conseils pratiques sur ce qu'il faut faire pour se bien porter mentalement. Je ne puis entrer dans cette voie pour plusieurs raisons. D'abord, je ne puis abuser davantage de vos instants. Puis, les règles générales pratiques de l'hygiène mentale découlent de l'exposé psychologique que je viens de vous en faire. Quant à leur application aux cas particuliers, elle doit être si nuancée, si délicatement déterminée par l'ensemble des conditions personnelles, sociales, familiales de la personne, par la constellation affective du milieu, etc., qu'il est impossible de donner une solution générale à des questions qui ont toutes un caractère éminemment individuel.

Ce que je voulais vous montrer, c'est que l'hygiène mentale, absolument méconnue jusqu'à maintenant, est d'une importance considérable et devrait guider l'éducation. L'hygiène mentale n'est pas faite pour les anormaux ni pour les malades, mais d'abord pour les gens sains, tout comme l'hygiène physique. En effet, ce n'est plus au moment où la fièvre typhoïde s'est déclarée, qu'il importe d'éviter que le malade boive de l'eau contaminée. Mais, à part son rôle prophylactique, l'hygiène mentale pourrait être psychologiquement un moyen d'action puissant dans le développement moral et spirituel de l'humanité. La connaissance des mécanismes psychiques de l'inconscient est aujourd'hui assez assurée pour que l'on soit en droit de demander que les éducateurs les utilisent pour faciliter leur tâche. Il ne faut pas que l'on continue à laisser au hasard la préparation des terrains où tombe la semence de l'instruction. Chaque enfant représente un sol particu-

lier et qui demande à être travaillé d'une façon différente. A notre époque, où tant de semences de désunion, de destruction, de haine, sont jetées au hasard, mais en abondance dans le monde, il ne faut pas que le terrain moral de chaque individu soit prêt à accueillir tout particulièrement cette mauvaise herbe. Et c'est cependant le cas tant que l'harmonie n'est pas réalisée dans l'inconscient, tant que des problèmes affectifs méconnus créent dans l'âme un déséquilibre latent apte à s'exprimer antisocialement ou égoïstement. C'est dans le manque de balance émotionnelle que sont en germe tous les actes antisociaux, car, comme je vous le disais au début, toute éducation est une tentative de compromis entre les instincts égoïstes de l'individu et les nécessités collectives. Et plus que jamais maintenant les peuples ont besoin d'une élite intellectuelle équilibrée, énergique, capable de rendre à l'humanité les services auxquels ses talents la prédisposent. Mais ces talents ne sont rien, vous le savez, s'ils ne sont appuyés sur un bon équilibre moral et affectif. Et pour la réalisation de cet idéal, l'hygiène mentale serait d'un grand appui. Mon désir est de vous en avoir convaincu.

---